

Меню и пищевая ценность блюд на 17 марта 2023 г.

Утверждаю

12

День: 2

Неделя: 3

Сезон: Ограниченный

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
230	Вареники ленивые	150	21,2	11,6	30,2	322,50	1,60
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	360	26,8	15,4	62,6	509,1	3,3

Завтрак2 в 10:30							
произ.	Яблоко	100	0,4	0,4	1	47,00	11,00
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
	ИТОГО за второй завтрак	200	0,80	0,50	10,90	90,00	13,00

Обед							
556 (з)	Салат свекла с растител.маслом	60	0,6	4,5	4,7	25,55	4,3
140(с)	Суп с макаронами и птицей	180	5,90	7,8	15,10	116,30	5,70
255	Котлета рыбная (минтай)	70	9,9	2,0	8,0	77,50	0,00
315	Рис отварной	130	3,0	6,4	20,2	190,0	
376	Компот из изюма	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	645	21,2	21,1	86,1	570,7	15,5

Полдник							
769(с)	Булочка Домашняя	70	5,2	9,1	42,1	277,10	0,5
произ.	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
	ИТОГО за полдник	250	10,8	13,7	50,3	396,3	2,1

Ужин							
произ.	Огурец свежий порционно	30	0,2	0,5	0,6	4,11	0,4
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
320	Овощи отварные с маслом сливочным	130	3,7	5,46	9,75	151,06	9,10
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
19	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	ИТОГО за ужин	440	16,3	16,6	36,5	417,2	13,0

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			76,0	67,3	246,4	1983,3	46,9

Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
230	Вареники ленивые	130	18,3	10,0	26,1	279,50	1,40
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	

395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70	
	ИТОГО за завтрак	340	23,9	13,8	58,5	466,1	3,1	
Завтрак2 в 10:30								
произ.	Яблоко	100	0,4	0,4	1	47,00	11,00	
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2	
	ИТОГО за второй завтрак	200	0,80	0,50	10,90	90,00	13,00	
Обед								
556 (з)	Салат свекла с растител.маслом	40	0,4	3,0	3,1	57,00	3,5	
140(с)	Суп с макаронами и птицей	150	4,90	6,5	12,60	96,60	4,70	
255	Котлета рыбная (минтай)	60	8,5	1,7	6,8	66,40	0,00	
315	Рис отварной	120	2,8	6,5	18,7	175,3		
376	Компот из изюма	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
	ИТОГО за обед	575	18,5	18,2	79,3	556,7	13,7	
Полдник								
769(с)	Булочка Домашняя	50	3,7	6,5	30,1	196,10	2,1	
произ.	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56	
	ИТОГО за полдник	230	9,3	11,1	38,3	315,3	3,7	
Ужин								
произ.	Огурец свежий порционно	30	0,2	0,5	0,6	4,11	0,4	
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78	
320	Овощи отварные с маслом сливочным	120	3,4	5,04	9,00	139,44	8,40	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
19	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50	
	ИТОГО за ужин	410	12,5	12,8	40,0	384,7	12,1	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-7 лет				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
				Б	Ж	У		
				64,9	56,4	227,0		
				1812,8	45,5			